



PREMIUM

Oogarts Nic Reus van het Amphia Ziekenhuis maakt zich grote zorgen over het stijgende aantal jongeren met myopie. © Ramon Mangold/Pix4Profs

Worden onze kinderen massaal bijziend? Nijmeegse arts waarschuwt: 'Grote kans om blind te worden'

Eén op de twee jongvolwassenen is inmiddels al bijziend. En als we niet snel iets veranderen aan de leefstijl van onze kinderen, gaan we China achterna waar dat getal al op 95 procent ligt. Oogarts Nic Reus, die samenwerkt met andere oogartsen bij Radboudumc in Nijmegen, maakt zich zorgen over deze ontwikkeling.

Tim van Boxtel 11-12-22, 19:40 Laatste update: 11-12-22, 20:06



Mensen met bijziendheid, myopie in vaktaal, zien dichtbij goed, maar in de verte niet. De tekst op een schoolbord of de ondertiteling op televisie is lastig te lezen. De oogafwijking komt steeds vaker voor. Onder Nederlandse zestigers is het 25 procent, onder twintigers 50 procent. „Die toename is zorgwekkend. Je kunt wel bril of lenzen dragen, maar één op de drie met een minsterkte vanaf -6 wordt uiteindelijk slechtziend of blind”, zo schetst oogarts Reus zijn zorgen.

Reus maakt deel uit van een werkgroep van oogartsen uit heel Nederland die bij het Nijmeegse Radboudumc dit probleem en de behandeling voor volwassenen bespreken. Zij hebben als schrikbeeld China: 90 procent van de Chinese tieners en jongvolwassenen is bijziend.

Het komt onder meer door de leefstijl van kinderen. Ze doen op school veel ‘dichtbijwerk’, zitten lang op een tablet of telefoon en spelen minder buiten

Nic Reus, oogarts

Hoe rem je dit af?

Myopie ontwikkelt zich bij kinderen. Tot je uitgegroeid bent, kunnen je ogen achteruitgaan. Uit onderzoek blijkt dat deze ontwikkeling is af te remmen, vertelt Reus. „Het komt onder meer door de leefstijl van kinderen. Zij gaan naar school en doen daar veel dichtbijwerk, bijvoorbeeld lezen of opdrachten maken in boeken. Tegenwoordig gaan ze thuis ook door met veel dichtbij kijken. Ze zitten lang op een tablet of telefoon en spelen minder buiten. Dat geeft een prikkel aan je oog om langer te worden. Zo ontwikkel je minsterkte.”

De stelregel om myopie af te remmen is 20-20-2: na 20 minuten dicht bij kijken, 20 seconden in de verte turen en 2 uur per dag naar buiten. „Vroeger zag je dat ook bij orthodoxe joden die de hele dag in hun Thora zaten te lezen. Zij deden dat op hele korte afstand en werden vaker bijziend. Daarnaast is lezen zonder licht een prikkel voor myopie.”

Zorginfarct?

Onderzoeken naar middelen om bijziendheid af te remmen worden gedaan. Reus hoopt vooral op preventie. „We willen de Aziatische landen met een hoog percentage myopie onder tieners en jongvolwassenen niet achterna.

Allereerst voor de patiënten zelf, maar ook voor de zorg. Ouderen hebben vaker last van oogproblemen en we leven in een vergrijzende samenleving. Als je dan ook nog eens een golf aan patiënten met myopie krijgt, krijg je een zorginfarct.”

Reus benadrukt dat aan myopie op latere leeftijd niks te doen is. Ook niet door te laseren of een lensje in het oog te plaatsen. „We zien steeds meer mensen met een sterkte van -15. Die lopen meer dan 90 procent kans om slechtziend te worden. Hoe hoger de sterkte, hoe groter die kans.”